12.019 Karbonátok pečený
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,15	0,15
vajcia	10	0,50	13	0,65	15	0,75	20	1,00
olej	0,40	0,40	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
mlieko	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60
strúhanka	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
cibuľa	0,30	0,15	0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68
čierne korenie mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,20	0,18
sendvič	1,00	1,00	1,40	1,40	1,40	1,40	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	60		80		95		110	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, každé zvlášť, pomelieme spolu so sendvičom namočeným v mlieku a s očistenou cibuľou. Pridáme soľ, očistený prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, majorán, vajcia a múku. Masu dobre premiešame, formujeme rezne, ktoré obalíme v strúhanke a vo vymastenom pekáči pečieme.
Príloha: rôzne prívarky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	732	176	8,50	10,0	2,5	12,5	0,5	32,2	1,1	0,017	0,2	0,1	0,4	2,2
B	100	24	10,4	14,1	4,3	17,	0,8	43,9	1,4	0,02	0,2	0,1	0,8	2,6

	7	2	0			8				2				
C	1152	276	11,86	16,0	4,9	20,5	1,0	53,8	1,6	0,026	0,2	0,2	1,2	2,9
D	1456	350	14,85	19,9	6,1	26,9	1,3	64,2	2,0	0,034	0,3	0,2	1,3	3,6